

Information till spelare och föräldrar i fall av idrottsskador



Våra träningar innehåller skadeförebyggande övningar, ändå händer det att någon skada sig. Här får ni en kort sammanställning av information om hur ni kan göra i fall en skada har skett.

Försäkring via Folksam

Som medlem i vår förening har man tillgång till Råd och Vård för Idrottsskador, en tjänst hos Folksam.

På 020-44 11 11 kan man ringa till en fysioterapeut som är specialiserad på idrottsskador. Här får man via telefon en bedömning av skadan och råd för dess vidare behandling. Fysioterapeuten anmäler också skadan hos Folksam.

Om fysioterapeuten bedömer att mer än rådgivning behövs för att fastställa skadan ingår upp till två besök hos fysioterapeut, ett besök hos läkare och en röntgen vid behov. Det är fysioterapeuten på Råd och Vård för idrottsskador som bokar in besöket - alltid hos en vårdgivare som är expert på idrottsskador.

Alternativ träning

Under tiden en spelare inte kan delta för fullt i lagträningen finns det fortfarande mycket annat nyttigt man kan göra. Vi pratar inte om rehabilitering men använder begreppet alternativ träning. Det är inte enbart för återgång till träning och spel man tränar alternativt men också för att förebygga framtida skador. Ett bra sätt att förebygga knäskador är att använda appen Knäkontroll och följa deras program (<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/knakontroll>). Även lättare teknikträning, att hjälpa tränare under träningspass eller hjälpa till som tränare i yngre lag i föreningen är alternativa aktiviteter man kan göra.



Hjärnskakningar

I fall av våld mot huvudet avbryter vi aktiviteten direkt. Symptom av en hjärnskakning kan variera och uppkommer inte nödvändigtvis direkt efter olyckan. Vid en misstänkt hjärnskakning kan man ringa till 1177 (sjukvårdsrådgivning) för att få hjälp att bedöma symptom.

För att komma tillbaka till träning följer våra tränare den så kallade hjärntrappan. Läs mer om hjärntrappan hos Folksam: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/idrottsforskning/hjarntroppan#id42617>

